



NP İSTANBUL
Beyin Hastanesi
Nöropsikiyatri | Bağımlılık | Beyin Cerrahisi



Bilim Ortağı

Psikoterapide Sanal Gerçeklik

Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Beyin Hastanesi'nden Uzman Klinik Psikolog Çiğdem Demirsoy, psikoterapide sanal gerçeklik yönteminin yurt dışında yaygın olarak kullanılan bir program olduğunu ve bizde de kullanılmaya başladığını söyledi.

Hayalde duyarsızlaştırma çalışmaları yapıyoruz

Sanal gerçeklik yöntemi ile başarılı sonuçlar alındığını ifade eden Uzman Klinik Psikolog Çiğdem Demirsoy, kaygı ve korkunun etkili bir şekilde tedavi edilebilmesi için sadece konuşarak ya da hayalde duyarsızlaştırma çalışmalarının yetmediğini belirterek şunları söyledi:

“Kaygı, korku ve özellikle fobilerde, bilişsel davranışçı terapiler etkilidir. Psikoterapide sadece kişiyle konuşarak tedavi etmek değil, günümüzde teknolojinin imkanlarından da yararlanıyoruz. Kaygı bozuklukları ve fobilerin terapisinde, kişide buna yol açan düşünce ve imajların ortaya çıkarılması ve bunlarla ilgili aşamalı olarak duyarsızlaştırma çalışmaları yapılır. Kaygı ve korkunun tam olarak geçmesi için de kişinin kaygı,korku veren durumla karşılaşması gerekir. Şimdiye dek bunlarla ilgili hayalde duyarsızlaştırma çalışmaları yapıyorduk. Korkunun ve kaygının asıl geçmesi, o uyarana ve o duruma maruz kalınması ile olur yani kişi gerçek hayatta onu yaşadığında. Mesela köpek korkusu üzerinde kişinin hatalı düşüncelerini fark etmesi, ona eşlik eden duygularını tanınması ve nasıl değiştirebileceği ile ilgili çok çeşitli yöntem ve teknik var. Bunu seans odasında yapıyorsunuz ama gerçek hayatta seans odasında deneyimlediği rahatlığı yaşayamıyor. Sanal gerçeklik kişiye o realiteyi yaşamasını sağlıyor. Kişi üç boyutlu olarak bunu yaşıyor.”

Gerçek hayatta nasıl başa çıkacağını öğreniyor

Sanal gerçeklik uygulamasının zaman kazandıran bir yöntem olduğunu da ifade eden Uzman Klinik Psikolog Çiğdem Demirsoy, “Bu yöntem kontrol edebildiğimiz bir durum imkanı sağlıyor çünkü kişi terapistin yanında kaygısını kontrol etmeyi başarıyor ama gerçek hayatta gerçek uyarana karşılaştığı zaman ne yaşayacağını bilmediği için kaçma-kaçınma davranışları devam ediyor. Çünkü rahatsız eden durumlardan kişiler kaçır, insanın doğal bir tepkisidir bu. Ancak güvenli durumda ilerler. Bu yöntem sayesinde terapist eşliğinde onun rehberliğinde daha güvenli bir şekilde korkutan duruma yaklaşmasını sağlamış oluyoruz” diye konuştu.

Kaygı veren uyaranlar terapi odasına taşınıyor

Sanal gerçeklik yönteminin uygulama kolaylığı sağladığını da ifade eden Demirsoy, “İstanbul gibi bir şehrin koşullarında özellikle hastamızla birlikte gidip metroya binmek, asansöre binmek, uçağa bindirmek ve danışanımızın her zaman yanında olmamız mümkün değil. Sanal

gerçeklik uygulaması ile dış dünyadaki kaygı veren uyaranları terapi odasına taşımış oluyor ve orijinaline en uygun şekilde maruz kalmayı sağlamış oluyoruz” dedi.

Dolayısıyla sanal gerçeklik uygulamasının psikoterapiyi destekleyici, iyileşmeden önceki son noktaya kişiyi daha da hazır hale getiren bir yöntem olduğunu kaydeden Çiğdem Demirsoy, “Çünkü kişi o sanal gerçeklik ortamında deneyimleyebildiği zaman bir adım daha atmıştır. Kaygıda kaygı veren duruma maruz kaldığında kişide kaygı artar ve kaygı veren durumlardan kaçınır, kaçındıkça da kaygının sürmesini sağlar. Kişinin bir süre orada kalması gerekiyor. İşte sanal gerçeklik de bunu sağlamış oluyor” dedi.

Biofeedback ile beraber uygulanıyor

Sanal gerçeklik uygulamasını biofeedback ile beraber uyguladıklarını ifade eden Uzman Klinik Psikolog Çiğdem Demirsoy, “Bazen kişiler korkuyorum der ama kaygı seviyesi çok yüksek seviyede değildir ama kişiye çok yüksek geliyordur. Ya da tam tersi şekilde, korkmuyorum der ama aslında kaygı seviyesi yükselmiş ve fizyolojik uyarılma içindedir. Biofeedback bunun somut ölçeklerini de veriyor. Böylece kişi sanal gerçeklik gözlüğü ile birtakım sanal gerçeklik deneyimlemesi yaparken biz de ekranda onun ne gördüğünü ve gördüğüne nasıl bir fizyolojik tepki verdiğini izlemiş oluyoruz. Böylece onun maksimum anksiyetede kalacak şekilde yönlendirmeler yaparak maruz kalmasını sağlıyoruz. Kişi maruz kaldıkça bir süre sonra sönme dediğimiz olay gerçekleşir ve duyguda azalma başlar” dedi.

Biofeedback yöntemini sanal gerçeklik uygulamasından önce de kullandıklarını belirten Çiğdem Demirsoy, “Biofeedback’le kişiye kendi içsel süreçlerini tanıma ve yönetmeyi öğretiyorduk. Onu yaparken imajda da rahatsız eden durumu kişiye deneyimletiyorduk. Korku, kaygı, obsesif kompulsif bozuklukta duyarsızlaştırma çalışmaları yapıyorduk ama kişinin düşüncesinin içine giremediğimiz için düşüncelerde de kaçmalar olur. Metroya ya da uçağa binmekten nasıl kaçıyor da düşünmede de kaçmalar olur. Düşünmedeki kaçmaları kontrol edemiyoruz. Sanal gerçeklik uygulaması sayesinde Kişinin tam olarak imajine etmesini sağlamış oluyoruz” dedi.

Kişinin fizyolojisindeki değişiklikleri izliyoruz

Biofeedback uygulamasını ülkemize çok uzun yıllar önce getiren ve kullanan ekip olduklarını ifade eden Uzman Klinik Psikolog Çiğdem Demirsoy, bu uygulamayı da şöyle anlattı: “Kişiye birtakım sensörler bağlıyoruz. Kişinin fizyolojisindeki değişiklikleri bilgisayar somutlaştırıp görsel ve işitsel sinyaller halinde bilgisayar ekranına getiriyor. İki tür sistem üzerinde çalışabiliyoruz: Otonom sinir sistemi ve merkez sinir sistemi. Merkezi sinir sistemi dediğimizde kişinin kafasına birtakım elektrotlar takarak beyin dalgalarının aktivitesini EEG sinyallerini görsel işitsel sinyallerle bilgisayara yönlendiriyoruz. Otonom sinir sistemine bağlı solunum, deri direnci, cilt ısı ve kalp ritmi gibi değişikliklerini de birtakım sensörler aracılığıyla aynı şekilde ekranda izleyebiliyoruz. Kişinin biyolojik işleyişindeki değişimleri feedback olarak kişiye tekrar gösterdiğimizde sistem kendi regülasyonu içinde onu kullanıyor. Kişiler terapistin de rehberliğinde kısa sürede zihinle beden arasındaki bağı fark edip kontrol etmeyi öğreniyor.”

Sanal gerçeklik nasıl uygulanıyor?

Uzman Klinik Psikolog Çiğdem Demirsoy, sanal gerçeklik yönteminin uygulanmasıyla ilgili olarak da şunları söyledi: “Kişiye bir gözlük takılıyor. Kişi üç boyutlu bir şekilde ortamda gibi

kendini deneyimleyebiliyor. Terapist de bilgisayar ekranından o anda kişinin ne gördüğünü iki boyutlu olarak gözlüyor. Biofeedback'ten gelen sinyalleri izleyerek anksiyetesindeki artma ve azalmaları takip edebiliyor.”

Bilgi için: İletişim Ofisi Halkla İlişkiler Ajansı

Ayşegül Erben / aysegul.erben@iletisimofisi.com / 0212 324 80 17, 0536 572 27 88